

UNITE D'APPRENTISSAGE CYCLE 3

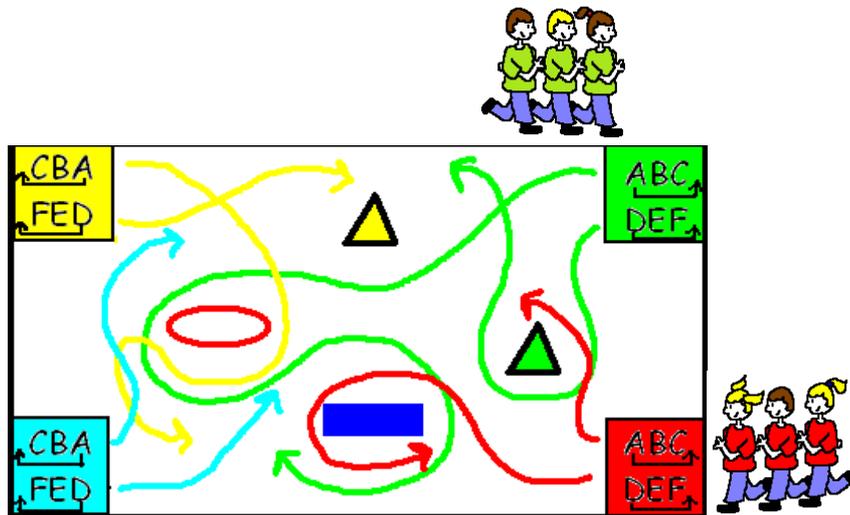
DOMAINE	Education Physique et Sportive	
COMPETENCE SPECIFIQUE CIBLEE	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	
COMPETENCES DU SOCLE COMMUN	Compétences sociales et civiques - Respect de soi et des autres - Respect des règles de la vie collective - Prendre part à un dialogue - Coopérer avec un ou plusieurs camarades	Autonomie et initiative - Montrer une certaine persévérance - Savoir s'auto-évaluer sur des situations simples - S'impliquer dans un projet individuel ou collectif - Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie
ACTIVITE SUPPORT	COURSE LONGUE	

Entrer dans l'activité Situations globales Découvrir et comprendre l'activité, plaisir d'agir, de faire. Mise en place des règles : de jeu, de sécurité, de vie	2 à 3 séances E1.1 : LA LOCOMOTIVE E1.2 : LA COURSE AU TRESOR E1.3 : LA COURSE AU CENTRE	EVALUATION DIAGNOSTIQUE
Se situer Situation de référence Le point des connaissances sur soi et sur l'activité	1 à 2 séances Situation Référence 1: CONTRAT DISTANCE - TEMPS	
Apprendre et progresser Situations d'apprentissage Structuration, amélioration des conduites motrices	7 à 9 séances <i>Apprendre à courir longtemps</i> AP1.1 : 5 + 5 minutes AP1.2 : 7 + 3 minutes AP1.3 : LA COURSE EN EQUIPE <i>Apprendre à régler son allure</i> AP1.4 : 2 x 6' AP1.5 : LE TRAIN QUI ARRIVE TOUJOURS A L'HEURE AP1.6 : JE SUIS AU RENDEZ-VOUS	EVALUATION FORMATIVE
Mesurer les progrès Situation de référence Bilan des savoirs construits	1 à 2 séances Situation Référence 2 : CONTRAT DISTANCE - TEMPS	EVALUATION SOMMATIVE

Avant la séance	Séances d'EPS Par étapes	Après la séance
<p>Identifier : Les connaissances et les représentations de l'activité, vécu antérieur...</p> <p>Les enjeux émotionnels : appréhension, envie, rejet...</p> <p>Présenter : Les règles essentielles pour vivre l'activité (sécurité, réglementation, hygiène, tenue adaptée...)</p> <p>Introduire : Le lexique spécifique de l'activité</p> <p>Système de traces écrites (cahier du ...)</p> <p>Les différents rôles sociaux</p>	<p>Entrer dans l'activité</p> <p>Situations globales</p> <p>Découvrir l'activité, plaisir d'agir, de faire</p>	<p>Revenir sur : Les émotions ressenties ;</p> <p>Les échecs et les réussites ;</p> <p>Les règles de sécurité, de jeu, de vie</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Codifier et fixer : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>les règles de jeu,</p> <p>Introduire : les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Se situer</p> <p>Situation de référence</p> <p>Bilan des connaissances sur soi et sur l'activité</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; essais d'analyses (sur la base des outils utilisés)</p> <p>Identifier : Les réussites, les échecs donc les besoins collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Définir : Un projet d'action collectif et/ou individuel pour progresser</p> <p>Présenter : Les ateliers mis en place (tâches)</p> <p>Les fiches d'installation (autonomie des élèves)</p> <p>Construire : les outils élèves d'évaluation <u>formatrice</u> : grille(s) d'observation(s), de résultats</p>	<p>Apprendre et progresser</p> <p>Situations d'apprentissage</p> <p>Structuration, amélioration des conduites motrices</p>	<p>Suivre et faire vivre : Le projet d'action collectif et/ou individuel</p> <p>Développer : Les connaissances sur l'activité : actualité, histoire, culture...</p> <p>Relier : Les apprentissages en EPS aux autres domaines disciplinaires de l'école</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Revenir sur : le dispositif, l'aménagement, (schémas, affiches, maquettes...)</p> <p>les règles de jeu,</p> <p>les outils d'analyse : grille(s) d'observation(s), de résultats...</p>	<p>Mesurer les progrès</p> <p>Situation de référence</p> <p>Bilan des savoirs construits</p>	<p>Revenir sur : Les résultats collectifs et/ou individuels ; comparaison avec SR1</p> <p>Les projets d'action en termes de bilans</p> <p>Identifier : Les progrès réalisés collectivement et individuellement</p> <p>Compléter : Le cahier du « sportif »</p>
<p>Préparer : L'action programmée : rencontre USEP, sortie scolaire...</p>	<p>Réinvestir</p>	<p>Revenir sur : Les résultats, les ressentis</p> <p>Communiquer : Avec les autres classes, les familles... sur les journaux d'école ou la presse, les blogs ou sites d'école...</p> <p>Finaliser : Le cahier du « sportif »</p>

FICHE E1.1 : LA LOCOMOTIVE

But : Courir longtemps – adapter son allure de course pour être capable de courir 6 fois 1 minute.

Dispositif :**Matériel**

- espace limité
- 4 gares identifiées par des plots de couleurs
- plots, cerceaux, des éléments de cour pour induire des parcours différents
- chasubles de même couleur pour chaque train – de même couleur que le plot de leur gare
- sifflet + chronomètre

**L'enseignant constitue des trains de 3 élèves.
Il est le chef de gare.**

Au début de la situation, tous les trains sont en gare.

Lorsque le chef de gare siffle, la locomotive démarre et va où elle veut.

Au bout d'une minute, le chef de gare siffle : le train revient en gare et la locomotive devient le dernier wagon.

Un nouvel élève devient la locomotive et le train continue son parcours ainsi de suite pendant le temps de course.

Consignes : Vous allez courir une minute sans vous arrêter ni couper un autre train. La locomotive doit garder tous ses wagons, les wagons doivent suivre la locomotive.

Critères de réalisation :

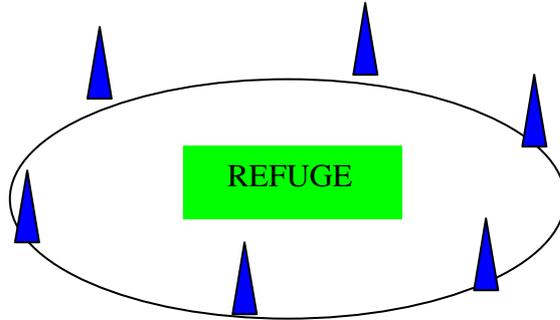
- la locomotive va où elle veut mais ne doit pas passer entre les wagons d'un autre train
- rester en train
- retourner à la gare au coup de sifflet (1 minute environ)

Critères de réussite : Je réussis à courir 1 minute sans « perdre » mes wagons et sans m'arrêter.

FICHE E1.3 : LA COURSE AU CENTRE

But : Courir à des allures variées.

Dispositif :



Matériel

- parcours d'environ 200 m
- cônes
- sifflet + chronomètre

Constituer 4 à 5 équipes de niveau identique et les répartir sur l'ensemble du parcours.

Consignes :

Vous devez courir à allure régulière sur le parcours. Au signal sonore, vous devez rejoindre la zone refuge le plus vite possible.

→ Le premier arrivé fait gagner un point à son équipe.

Arrivé dans la zone, vous marchez en attendant le signal de retour sur le parcours. Au nouveau signal sonore, vous rejoignez le parcours en trotinant.

Arrivé sur le parcours, vous reprenez votre allure de course. Attention, la course durera mn (de 4 à 6 mn), vous ne devez pas arriver exténué !

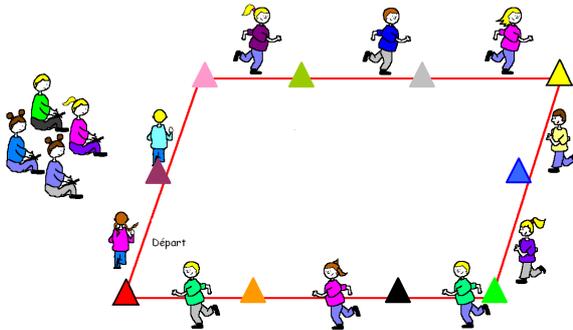
Variables :

- Changer la longueur du parcours.
- Varier le temps de course.

FICHE Situation Référence 1: CONTRAT DISTANCE - TEMPS

But : Courir sans s'arrêter.

Dispositif :



Matériel

- parcours de 200 à 400 m
- plots
- feuille d'observation
- sifflet + chronomètre

L'enseignant constitue des binômes coureur / observateur.

Consignes :

Coureur : Vous annoncez et notez la performance que vous visez en terme de distance, de nombre de tours .

Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Observateurs : Vous notez le nombre de tours du camarade que vous observez et à la fin, vous lui transmettez les résultats.

Critères de réussite : J'ai réalisé mon contrat à plus ou moins 20 mètres près.

Situation Référence 1: FICHE d'OBSERVATION

CONTRAT DISTANCE – TEMPS

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de la course :	
Distance parcourue : m	

Prénom du coureur :	Prénom de l'observateur :
Entoure le temps choisi	8 – 12 – 15 minutes
Distance annoncée	m
Nombre de tours + couleur du plot	
Distance réalisée	m
POINTS GAGNES	

→ Si je réalise la performance annoncée à 20 mètres près, je marque le double de points.

Exemple : j'ai annoncé 2400 mètres, je fais 2420 mètres. Je marque $2400 + 2400 = 4800$ points.

→ Si je réalise plus ou moins que la performance annoncée, je ne marque que les points de la performance.

Exemple : 2400 mètres annoncés, je fais 2700 mètres. Je ne marque que 2700 points.

FICHE AP1.1 : 5 + 5 minutes

But : Repousser à 5 minutes sa première période de marche.

Dispositif :

→ Même dispositif que pour CONTRAT DISTANCE - TEMPS

Consignes : Vous allez courir pendant 5 minutes.

Au signal, vous marcherez pour récupérer pendant 45 secondes.

Au 2^{ième} signal, vous reprenez la course pendant 4 minutes 15 jusqu'au coup de sifflet final.

Critères de réussite : Je ne marche qu'une seule fois pendant le temps de récupération.

FICHE AP1.2 : 7 + 3 minutes

But : Repousser à 7 minutes sa première période de marche afin de réussir progressivement à courir 10 minutes sans s'arrêter.

Dispositif :

→ Même dispositif que pour CONTRAT DISTANCE - TEMPS

Consignes : Vous allez courir pendant 7 minutes.

Au signal, vous pouvez marcher si vous êtes trop fatigués pour récupérer pendant 45 secondes.

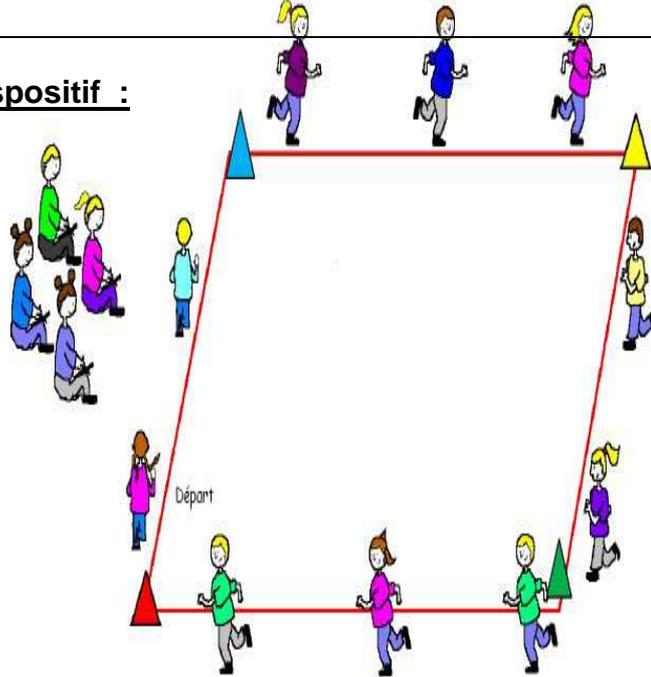
Au 2^{ième} signal, vous reprenez la course pendant 2 minutes 15 jusqu'au coup de sifflet final.

Critères de réussite : Je ne marche qu'une seule fois pendant le temps de récupération.

FICHE AP1.3 : LA COURSE EN EQUIPE

But : en 30 minutes, réaliser la plus longue distance en se relayant à 3.

Dispositif :



Matériel

- un espace délimité avec des plots-repères disposés tous les 25 m,
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 300 m à 500 m
- des feuilles d'observation
- sifflet + chronomètre

Former des équipes de 3 élèves de niveau hétérogène.

Consignes :

Vous vous donnez un numéro de passage 1, 2 et 3.

Le n°1 réalise un tour, dès qu'il arrive, le n° 2 part pour son tour et le n°3 marque un bâton sur la feuille de route.

A l'arrivée du n°2, le n° 3 part et le n°1 note et ainsi de suite.

Il est interdit de s'arrêter et de marcher pendant sa course.

Critères de réussite : La distance parcourue est supérieure au total des performances des 3 coureurs en 10 minutes.

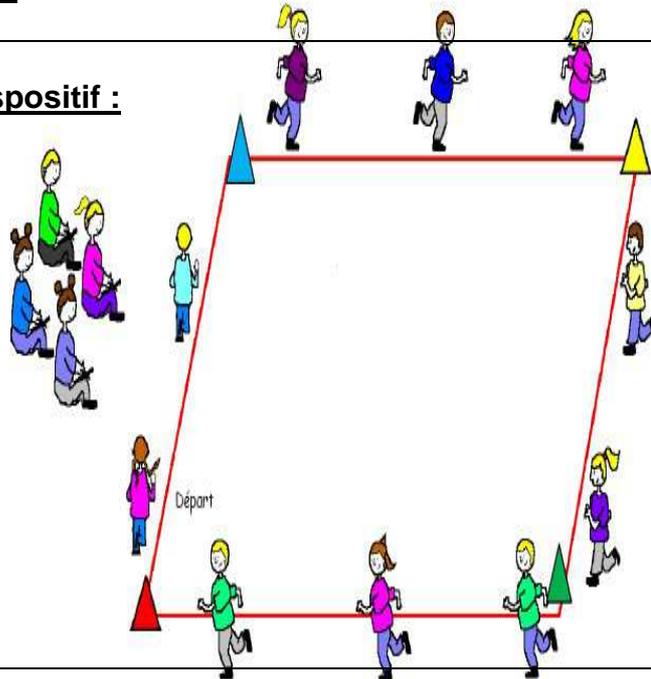
Variables :

- allonger le temps de course total jusqu'à une heure.
- allonger la distance de course à chaque relais : 2 tours ou 1 tour plus long.
- faire des équipes de 2 coureurs.
- faire des équipes de 4 coureurs qui courent alternativement 2 par 2.

FICHE AP1.4 : 2 x 6'

But : Réaliser la même distance sur les 2 courses.

Dispositif :



Matériel

- un espace délimité avec des plots-repères disposés tous les 25 m, plots de couleur différente
- 1 seul lieu de départ
- un parcours stable de 200 m à 400 m
- des feuilles d'observation
- sifflet + chronomètre

Consignes :

COURSE 1

Coureur : Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'au plot suivant.

Observateurs : Chaque fois que votre coureur passe le plot départ, vous entourez un nombre.

Si votre coureur marche, vous faites une croix.

TEMPS DE RECUPERATION est inférieur au temps de course : il a pour objet de récupérer de l'effort fourni et de permettre à l'élève coureur de prendre connaissance du nombre de tours effectués.

COURSE 2

Coureur : Au signal, vous allez chercher à réaliser le même nombre de tours de circuit que pendant la course 1.

Si vous vous s'arrêtez, vous devez aller en marchant jusqu'au plot suivant.

Observateurs : Chaque fois que votre coureur passe le plot départ, vous entourez un nombre.

Si votre coureur marche, vous faites une croix.

Critères de réussite : Je réalise le même nombre de tours de circuit que pendant la course 1.

Variable :

- augmenter la distance parcourue sur le temps de course

FICHE D'OBSERVATION 2 x 6'

Prénom du coureur : _____

Prénom de l'observateur _____

Date : _____

Durée de ma course 1 : _____

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____

Durée de ma course 2 : _____

Nombre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Marche													

+  couleur du plot le plus proche à la fin de ma course

Distance parcourue : _____

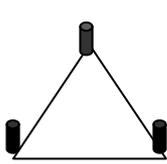
Par exemple : Hugo (CE2) a couru très vite sur sa première course, mais il est fatigué et ne peut réaliser le même nombre de tours sur la seconde course → possibilité de faire la relation entre sensations et nombre de tours réalisés.

A l'issue de la séance, l'enseignant va l'amener à se poser des questions sur la façon dont il a couru en s'appuyant sur la fiche d'observation 2X6' afin qu'il puisse modifier sa course au cours des séances suivantes.

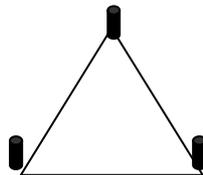
FICHE AP1.6 : JE SUIS AU RENDEZ-VOUS

But : Trouver une allure régulière.

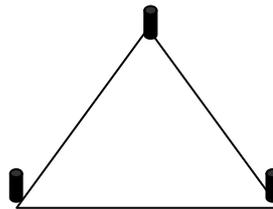
Dispositif :



Parcours 1
20 m X 3



Parcours 2
25 m X 3



Parcours 3
30 m X 3

Matériel

- plots
- sifflet + chronomètre
- décamètre

Réaliser 3 équipes homogènes et les partager en 3 groupes. Veiller à la bonne répartition des équipes sur le parcours et des groupes sur leur plot de départ.

Consignes :

Etape 1 : Vous allez tester les 3 parcours.

Un signal sonore régulier sera donné. A chaque signal, vous devez passer devant un plot.

Vous effectuerez 4 tours d'essais.

Il faudra ajuster votre vitesse afin de passer devant le plot au signal.

Etape 2 : Vous devez sélectionner le parcours que vous préférez.

Vous effectuerez une course de 10 minutes.

→ Signal sonore toutes les 12 secondes, ce qui correspond à une vitesse de 6,5 Km/h pour le parcours 1, 7,5 Km/h pour le parcours 2 et 9 Km/h pour le parcours 3.

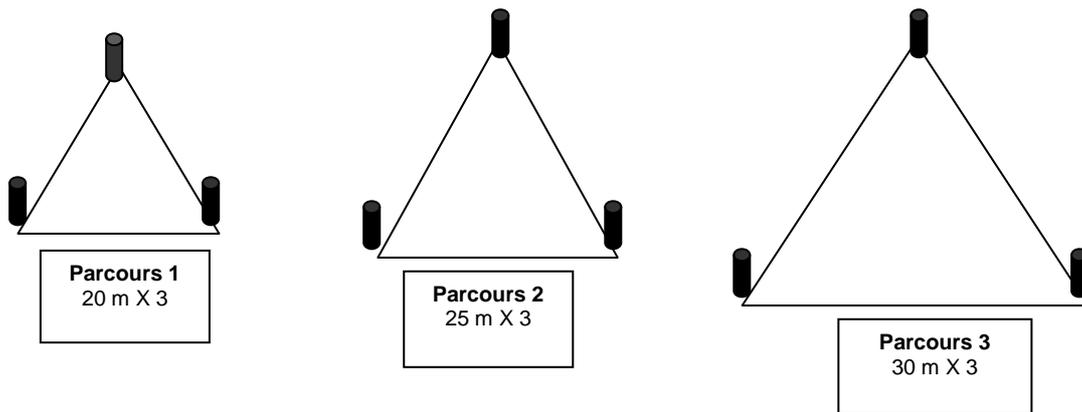
Critères de réussite :

- Passer devant un plot au signal sonore.
- Déterminer le parcours sur lequel je me sens le mieux.
- Courir la durée demandée sur le parcours choisi, sans être trop essoufflé à l'arrivée.

Variables :

- Augmenter ou diminuer la longueur des parcours
- Diminuer ou augmenter le temps (signal sonore) pour accélérer ou ralentir la vitesse.

Je suis au rendez-vous



Etape 1 : Vous allez tester les 3 parcours.

Un signal sonore régulier sera donné. A chaque signal, vous devez passer devant un plot.

Vous effectuerez 4 tours d'essais.

👉 **Il faudra ajuster votre vitesse afin de passer devant le plot au signal.**

Etape 2 : Vous devez sélectionner le parcours que vous préférez.

Vous effectuerez une course de 10 minutes.

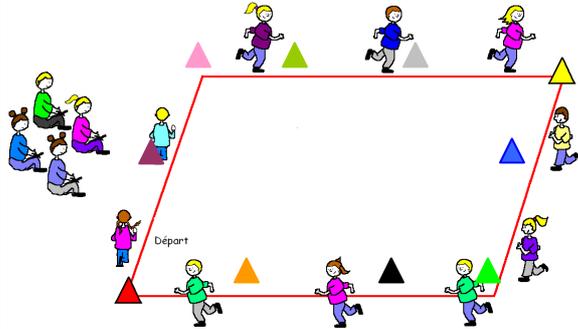
J'indique le parcours choisi.

Date	Parcours 1 20 m x 3	Parcours 2 25 m x 3	Parcours 3 30 m x 3

FICHE Situation Référence 2: CONTRAT DISTANCE - TEMPS

But : Courir longtemps sans s'arrêter.

Dispositif :



Matériel

- parcours de 200 à 400 m
- plots
- feuille d'observation
- sifflet + chronomètre

L'enseignant constitue des binômes coureur / observateur.

Consignes :

Coureur : Vous annoncez et notez la performance que vous visez en terme de distance, de nombre de tours .

Au signal, vous effectuez des tours de circuit.

Observateurs : Vous notez le nombre de tours du camarade que vous observez et à la fin, vous lui transmettez les résultats.

Critères de réussite : J'ai réalisé mon contrat à plus ou moins 20 mètres près.

Je mesure mes progrès

12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Nombres de tours (entourer)	Si marche → X
Date :	
Durée de la course :	
Distance parcourue : <div style="text-align: right;">m</div>	

Prénom du coureur :	Prénom de l'observateur :
Entoure le temps choisi	8 – 12 – 15 minutes
Distance annoncée	m
Nombre de tours + couleur du plot	
Distance réalisée	m
POINTS GAGNES	

→ **Si je réalise la performance annoncée** à 20 mètres près, je marque **le double de points**.

Exemple : j'ai annoncé 2400 mètres, je fais 2420 mètres. Je marque $2400 + 2400 = 4800$ points.

→ **Si je réalise plus ou moins que la performance annoncée**, je ne marque que **les points de la performance**.

Exemple : 2400 mètres annoncés, je fais 2700 mètres. Je ne marque que 2700 points.